

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

SENIOREN FIT (BAD STAFFELSTEIN)

Veranstaltungsnummer	104FB0221
Start- / Enddatum	03.07.2021 - 04.07.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Peter Moll Halle Bad Staffelstein Georg-Herpich-Platz 3,96231 Bad Staffelstein
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB0221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

SENIOREN FIT

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung spezielle Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um optimale Trainings- und Betreuungskonzepte für Senioren erstellen zu können. Inhalte der Fortbildung sind die Besonderheiten der Trainingsgestaltung (Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Motivation), spezifische Krankheitsbilder und der richtige Umgang mit der Zielgruppe.

Inhalte

- Aufwärmen mit Schwung
- Kraft und Bewegungstest zur Selbstkontrolle
- reaktives Training (Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hanteln)
- Entspannung von Kopf bis Fuß
- Gehirnjogging durch Koordinationsübungen
- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtsübungen / Augen-Hand-Koordination
- Nordic Walking

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Organisatorische Hinweise

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportbekleidung für innen und außen und eine Gymnastikmatte.

Bitte bringen Sie **Nordic Walking Stöcke** (falls vorhanden) mit.

Informationen zum Hygieneschutzkonzept senden wir Ihnen in der Woche vor der Veranstaltung zu.

Unterrichtszeit:

Sa. 08:30 - 16:15 Uhr

So. 08:30 - 13:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Dokumente	Allgemeine_Informationen_U__L-Fobi_03.07.2021.pdf Ball-Chaos.pdf Elastiband.PDF Redondoball.PDF Stationen-Training.PDF Therabanduebungen.PDF
Veranstaltungsleitung	Renate Kupijai
Referenten	Ilka Kürsten Matthias Gallmetzer Marlene Stopfer-Höhn Martina Beck
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness- Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich, diesen Lehrgang zur Lizenzverlängerung anzurechnen. Bitte beachten Sie die Gültigkeit und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen.
Termin	03.07. - 04.07. : Peter Moll Halle Bad Staffelstein
Informationen zur Verpflegung	Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen.
Meldeschluss	26.06.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de